

# Большая энциклопедия здоровья Поля Брэгга



# **Большая энциклопедия здоровья Поля Брэгга**

«Издательство АСТ»

2009

Большая энциклопедия здоровья Поля Брэгга / «Издательство АСТ», 2009

Имя Поля Брэгга известно каждому, кто интересуется оздоровительными методиками и хочет не просто избавиться от недугов, но и вести насыщенную, активную жизнь, какую прожил и сам великий американский натуропат. Но все же для большинства читателей имя Брэгга ассоциируется прежде всего с голоданием. И хотя книга «Чудо голодания» действительно стала бестселлером всех времен и народов, наследие Брэгга значительно больше. В этой энциклопедии рассказывается о всей многогранной деятельности Поля Брэгга, которая охватывает самые различные области естественного оздоровления – от методики голодания до целительных упражнений, от советов по питанию до укрепления нервной силы и улучшения зрения.

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

## Содержание

Всеохватывающая система здоровья	5
Главные принципы здоровья	8
Укрепление нервной силы	14
Как проявляются расстройства нервной системы	14
Как восстановить нервную силу	16
Душевная гармония и здоровье	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Составитель А. В. Моськин**

## **Большая энциклопедия**

### **здоровья Поля Брэгга**

#### **Всеохватывающая система здоровья**



Жизнь этого человека воистину удивительна. Поль Брэгг создал уникальную систему оздоровления, которая позволила сотням тысяч людей позабыть о недугах, мучивших их на протяжении многих лет, и вернуться к полноценной жизни. Разработать такую целостную систему мог только человек, сам прошедший через «тернии» нездоровья и нашедший из них выход, ученый-практик, а не теоретик, на своем опыте проверивший все свои наработки.

Поль Брэгг родился в 1881 году в Вирджинии, на востоке США. С детства ему был поставлен неутешительный диагноз – проблемы с сердцем. Врачи запрещали любые физические нагрузки. Позднее появился еще целый букет других болезней – бронхиальная астма, хронический синусит, туберкулез – заболевание, уносившее в те годы десятки тысяч жизней ежегодно. Постоянные визиты к врачам, месяцы, проведенные в санаториях, не приносили ощутимых результатов, и в 16 лет доктора заявили, что болезни Поля неизлечимы. Любящие родители не сдаются и едут в Европу, где в Швейцарских Альпах в собственном санатории практиковал доктор Август Ролльер, знаменитый специалист в гелиотерапии – лечении солнечной энергией. Он не нагружал своих пациентов лекарствами, предлагая им только природные

источники исцеления – свежий воздух, чистую воду, натуральные продукты питания, физические упражнения.

Два года Брэгг провел в санатории, и, когда после курса лечения он вернулся на родину, знакомые не узнавали его – он превратился в здорового молодого человека, со вкусом к жизни и искренним желанием посвятить ее делу укрепления здоровья других людей. Это стремление было основано на знаниях – время, проведенное в санатории, Брэгг посвятил изучению медицинских книг, учебников самых знаменитых докторов прошлого и современности. Да и опыт швейцарского врача дал толчок к размышлениям о том, в каком направлении нужно двигаться в разработке собственной оздоровительной системы.

В начале XX века большой популярностью пользовались работы великого русского ученого Ильи Мечникова, в которых он обращался к теме долголетия. Как и наш знаменитый соотечественник, Брэгг увлекается этой проблемой, ездит в те районы, где продолжительность жизни местных жителей и состояние их здоровья отличаются в лучшую сторону по сравнению с населением большинства стран. Там он внимательно исследует причины, которые могли бы этому способствовать, прежде всего – образ жизни и питания. Этот опыт нашел отражение в теории здорового питания, разработанной Брэггом. В Индии он познакомился с оздоровительной системой йогов, их подходом к правильному питанию и дыханию.

Опубликованные по результатам проведенных исследований работы принесли Брэггу заслуженную славу ученого, он получает ученые степени доктора медицины и доктора философии (звание, соответствующее нашему доктору наук), становится популяризатором здорового образа жизни в США.

В сотрудничестве со знаменитым селекционером Лютером Бербанком Брэгг организует производство экологически чистых фруктов и овощей, открывает магазины, рестораны и кафе, где можно купить только здоровые продукты. Можно сказать, что он первым ввел «моду» на экологически здоровые продукты. Его фирменные каши и печенье из цельного зерна, травяные чаи, приправы из трав и водорослей, блюда из соевых бобов, витаминные и минеральные пищевые добавки были доступны большинству людей. Брэгг предвосхитил ту борьбу, которую ведут сейчас медики с чрезмерным употреблением сахара и соли.

В литературе можно найти сведения, что именно Поль Брэгг приучил американцев к свежесжатым сокам по утрам – до этого соковыжималки не пользовались здесь особой популярностью. В своих книгах он писал о великой пользе, которую приносят натуральные овощные, фруктовые и ягодные напитки, тем самым популяризируя их среди простых людей. А соколение он рассматривал как один из важных методов исцеления.

Большое внимание, если не основное, Поль Брэгг уделял тому, что составляет основу жизни на Земле, – воде. Врагом нашего здоровья, разрушителем кровеносных сосудов, позвоночника и суставов он считал жесткую воду. Основываясь на статистике и личных наблюдениях, Брэгг выяснил, что в районах, где вода содержит излишнее количество минеральных солей, люди чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, недугов опорно-двигательного аппарата. Кроме того, бытовая питьевая вода, которую мы получаем через водопровод, содержит ядовитые соединения хлора, железа. Как выход из этого Брэгг предлагал использовать для питья дистиллированную и талую воду.

В сотрудничестве с дочерью Патрисией Брэгг опубликовал несколько книг по различным аспектам здорового образа жизни, ездил с лекциями как по США, так и по другим англоязычным странам.

Своим личным примером Поль Брэгг наглядно доказал результативность предлагаемых им методов. Он прожил 96 лет, и только трагическая случайность оборвала его жизнь – он погиб, занимаясь серфингом на океанских волнах. Иногда можно встретить едкие замечания – мол, надо же, как ослабел со своим голоданием, что не смог удержаться. Но скажите, кто из большинства людей сможет просто забраться на доску для серфинга даже в 60 лет? Сове-

менники Брэгга отмечали, что он выглядел намного моложе своего возраста, а потом выяснилось, что его внутренние органы по своему состоянию были на десятки лет моложе реального возраста.

Известно, что, когда Брэггу было 85 лет, он провел эксперимент – пересек одно из самых жарких и безжизненных мест планеты – Долину Смерти в Калифорнии, при температуре 40–55 °С. Вместе с ним в поход отправились 10 молодых, крепких студентов колледжей, которых сопровождала машина с запасами питьевой воды и всевозможных продуктов. Сам Брэгг ничего не ел и пил лишь дистиллированную воду. До цели этого короткого, но тяжелейшего путешествия добрался только Поль Брэгг, и, по заключению врачей, он находился в отличном физическом состоянии.

Своим личным примером Поль Брэгг доказал удивительную эффективность его оздоровительной системы, поражающей своей стройностью. И неудивительно – ведь ее базовые принципы целиком основываются на законах природы.



## Главные принципы здоровья

Основная идея Брэгга в том, что искать спасения от болезней нужно в природе, только натуральные средства могут подарить здоровье. Обращение же к медицине, основанной на химических лекарствах, – тупиковый путь, который дает облегчение, но не выздоровление.

**Солнечный свет** заряжает энергией. Солнечные лучи – это мощное средство для повышения иммунитета, поэтому не пренебрегайте отдыхом на залитом солнцем пляже или на газоне в парке. Солнце – одно из лучших средств борьбы с депрессией. Психологи советуют зимой посещать солярий и окружить себя яркими вещами желтого и оранжевого цвета – все это поможет пережить тяжелые времена без солнца.

Под действием солнечных лучей в коже образуется витамин D, регулирующий обмен фосфора и кальция в организме. Витамин D необходим для усвоения организмом кальция, нормального свертывания крови, нормального роста костей и тканей, работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы. С помощью этого витамина излечивают глазные болезни и некоторые виды артрита.

Однако при стольких плюсах нужно не забывать о мере. Передозировка солнечной энергии действует на организм очень плохо: могут подняться температура, появиться чувство тошноты; поверхностный слой кожи может сгореть и начать облезать.

Следует начинать солнечное облучение постепенно, понемногу увеличивая продолжительность солнечных ванн. Лучшее время для загара – раннее утро, и первое пребывание под солнцем надо ограничить 10–15 минутами. Можно принимать солнечные ванны и после обеда, но не забывайте о креме для защиты от солнца.

**Свежий воздух**, поступающий в легкие человека, проникает в каждую клетку тела, насыщая его кислородом и энергией, и затем уносит углекислый газ, создающий в организме кислую среду. Люди, отказывающиеся чаще бывать на свежем воздухе, дышат поверхностно, и количество поступающего кислорода не равно количеству выделенной углекислоты. А это способствует отравлению организма и может стать причиной очень многих заболеваний.

Вдыхание должно быть глубоким. Недостаток кислорода в легких приводит к его дефициту в крови, омывающей органы. Если мозг ощущает нехватку кислорода, то у человека ухудшается память, замедляются нервные реакции.

Однако вдыхаемый воздух должен быть по возможности чистым. С каждым годом в городском воздухе содержится все больше гари, пыли, автомобильных выхлопов, и чем дальше, тем ситуация ухудшается. Поэтому так важно как можно чаще выезжать туда, где воздух еще остается чистым, и вдыхать его полной грудью. Только достаточное количество кислорода способно сохранить ваше здоровье и предупредить преждевременное старение.

**Чистая вода** — залог вашего здоровья. Она составляет около 70 % человеческого тела, и оно постоянно нуждается в пополнении ее запасов. После кислорода вода – наиболее важный фактор в жизни человека и животных. Без пищи человек может прожить около пяти недель, а без воды – лишь несколько дней.

Человеческий организм постоянно испытывает в воде потребность, которую нужно удовлетворять. Вода поддерживает все процессы жизнедеятельности, и при обезвоживании провоцируется развитие целого ряда заболеваний.

Следствием хронического дефицита воды в организме могут стать бронхиальная астма, аллергия, депрессия, колиты, гипертония, избыточный вес, мигрени, боли в суставах и т. д.



Вода необходима организму для выполнения всех его функций. С возрастом содержание воды в клетках уменьшается, что отрицательно сказывается на их активности. Тогда и начинается развитие болезни.

Повышенное артериальное давление – тоже реакция организма на дефицит воды. При длительном обезвоживании мелкие капилляры сердца и мозга могут закрыться, что приведет к повреждению их клеток. Следствием этих процессов может быть инсульт или инфаркт.

О сильном обезвоживании организма дает знать боль в той или иной части тела. Та же мигрень вызывается повышенным уровнем гистамина из-за дефицита воды.

В здоровом организме при движении в суставных щелях периодически создается вакуум, притягивающий воду к суставам через кость, костный мозг и хрящ. Вода выступает в качестве смазки, способствующей тому, что поверхности соприкасающихся хрящей свободно трутся друг о друга. При обезвоживании часть жидкости поступает в сустав из кровеносных сосудов, питающих капсулу сустава. Специальные механизмы, перераспределяющие кровоток, посылают сигналы боли. Если начать пить воду в достаточном количестве, кровь будет циркулировать лучше и обезвоженные хрящи восстановят свои функции.

Головная боль, тошнота, головокружение – все это также признаки обезвоживания средней тяжести. При постоянном обезвоживании соляная кислота, попадая на слизистую оболочку желудка, вызывает боль при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Стрессы и депрессии – это своеобразная реакция мозга на дефицит воды. Когда воды не хватает, многие функции мозга снижаются, поэтому могут возникнуть психоэмоциональные проблемы.

Если человек в течение долгого времени пьет недостаточно воды, это приводит к обезвоживанию организма, и клетки должны отдавать накопленную в них энергию. В свою очередь, это приводит к тому, что они в большей степени начинают зависеть от энергии, поступающей с пищей, нежели от энергии, которую поставляет вода. Организм начинает заниматься вынужденным накоплением жира и использовать собственные запасы белка и крахмала, расщепить которые ему легче, чем накопленный жир. Поэтому обезвоживание можно назвать причиной ожирения.

Вода обладает высокой теплоемкостью, теплопроводностью, хорошо растворяет различные соли и газы, оказывает механическое, температурное и химическое воздействие на организм, раздражая нервные рецепторы. Водные процедуры – прекрасное тонизирующее или успокаивающее и расслабляющее средство, все зависит только от температуры воды. Можно использовать обливания, принимать лечебные ванны.

Плавание в море или бассейне – один из лучших способов тренировать свое тело, не перегружая сердце. Плавание представляет собой сочетание физической деятельности с умеренными холодовыми нагрузками. Оно рекомендуется при заболеваниях спины и сердечно-сосудистых, избыточном весе. С его помощью вы станете более сильными и выносливыми.

Людам с избыточным весом рекомендуется заниматься аквааэробикой. Это сочетание плавания и гимнастики в воде подходит для людей с различным уровнем физической подготовки. В воде тело человека весит в несколько раз меньше, чем на суше, поэтому занятия в воде особенно полезны пожилым людям, у которых часто возникают проблемы с суставами.

Полю Брэггу рекомендовал принимать горячие ванны с солью в течение нескольких недель по 5–10 минут, не более. Такие ванны будут стимулировать деятельность желудочно-кишечного тракта, работу выделительной системы организма. В сочетании с голоданием они могут стать частью вашей программы естественного образа жизни.

Помните: нельзя принимать эти ванны во время голодания.

**Хорошее питание**, наряду с чистым воздухом, достаточной физической нагрузкой, солнечными ваннами и поддержанием внутренней чистоты организма, с помощью голодания дает возможность вашему телу исполнять свои функции в совершенстве.

Переваривание пищи отнимает у человека много энергии. Чтобы все органы пищеварения и выделения работали четко и слаженно, организм должен обладать высокой жизненной силой и энергией; для того, чтобы удалить из организма ненужные вещества, также требуется сила. Много жизненной энергии забирают усвоение жидкости, которая проходит через фильтры почек, а также работа печени и желчного пузыря, легких, поставляющих кислород, очищающих кровь, выделяющих из нее углекислый газ. Не меньше сил отнимает работа кожи, которая примерно через 96 миллионов пор выводит из организма токсины вместе с потом.

Исследования показывают, что тысячи людей являются жертвами переедания. Вы часто перегружаете желудок, давая ему новую работу, когда он еще не справился с предыдущей.

Состояние вашего пищеварения отражает внешний вид кожи. Наличие сыпи, прыщей, веснушек, родинок, бородавок, сухость кожи, раздражение – все это признаки тех или иных нарушений в организме. Отеки и припухлость под глазами свидетельствуют о неполадках в работе почек, желтый цвет лица – о проблемах желудочно-кишечного тракта и печени, а лишний вес и сыпь на коже – о нарушении обмена веществ. Все это говорит о том, что организму необходимо очиститься от скопившихся в нем шлаков – отходов процесса пищеварения и невыведенных продуктов метаболизма, а также снизить количество холестерина.

Кожа – важная железа внешней и внутренней секреции, пронизанная сосудами, тесно связанная со всеми внутренними органами. Она вырабатывает тепло, чутко реагирует на все физические, химические и микробные воздействия, внешние или внутренние. Поддерживая сопротивляемость кожи сторонним воздействиям и ее молодость, вы станете более приспособленными к борьбе со многими заболеваниями.

Никогда не поздно начать жить по программе здорового питания. В течение года, используя короткие голодания и правильное питание, вы сможете создать новое молодое тело, при помощи голодания очистить его от старых клеток и шлаков. В этом секрет жизни.

**Голодание.** Цель голодания – привести организм к полному самовыздоровлению, самообновлению всех функций. Голодание дает организму физиологический отдых и способствует стопроцентной отдаче себя процессам оздоровления.

Не бойтесь длительных голоданий, нельзя ставить знак равенства между голоданием и истощением. Временный сознательный отказ от пищи идет на пользу организму, тогда как вынужденное стрессовое голодание, заканчивающееся истощением, подрывает здоровье человека. Стадия голодания продолжается ровно столько, сколько организм может поддерживать себя за счет имеющихся в нем скрытых ресурсов. Истощение начинается тогда, когда эти скрытые резервы исчерпаны или уменьшились до угрожающе низкого уровня. Все дело в соблюдении меры и разумном подходе к любым рекомендациям. Голодание под разумным наблюдением или при глубоком понимании происходящих в теле процессов – самый безопасный путь к достижению здоровья.

Голодание способствует выделению из организма неорганических химических ядов и других скоплений, которые не могут быть выведены никакими другими путями и средствами.

**Физические упражнения** необходимы для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Неподвижность несет с собой разрушение. Если вы не тренируете свое тело, мускулы дряхлеют, в суставах откладываются соли, теряются гибкость и плавность движений.

Чтобы сохранить мышцы сильными, живыми и юными, мы должны постоянно ими пользоваться. Ежедневные упражнения заставляют кровь быстрее бежать по венам и сосудам. У

людей ленивых кровь не циркулирует свободно, клетки тела не выводят отходы своей жизнедеятельности и углекислый газ, а этот процесс необходим для сохранения здоровья.

Люди, не занимающиеся регулярно физическими упражнениями, имеют слабый кожный тонус. Во время физической нагрузки с потом из кожных пор тело покидают шлаки и токсины. Если этого не происходит, то необходимая работа ложится тяжелым грузом на другие выделительные органы, и эта нагрузка может стать для них непосильной. Энергичные физические упражнения помогают также нормализации кровяного давления, ритмичной работе сердца, что предохраняет кровяное русло от закупорки.

Бездятельность и застой в тканях становятся причиной многих заболеваний. Голодание и диета, состоящая преимущественно из овощей и фруктов, – самые большие союзники в нашей борьбе за долголетие и здоровье, молодость и гармонию. Если вашей целью является только борьба с лишним весом, основную роль в достижении цели сыграют диета и голодание. Но если вы хотите не только закрепить достигнутые результаты, но и сохранить здоровье, то без упражнений вам не обойтись.

Самым простым и доступным физическим упражнением является *ходьба пешком*. Однако нужно соблюдать некоторые правила. При ходьбе особенно важно сохранять правильную осанку, так как именно в этом положении позвоночник выполняет наибольшую работу и наиболее уязвим для травм. Если у вас сильный, растянутый позвоночник, то при ходьбе воздействие неровностей дороги поглощается хрящевыми пластинками и дисками. Тогда межпозвоночные диски и пластины, выполняя роль своеобразной пружины, защищают от повреждения спинной и головной мозг.

При возникновении болевых ощущений обратите внимание на ноги и позвоночник. Держите спину прямо, ногу поднимайте свободно и легко, как бы начиная движение от середины торса и приводя в движение последовательно мышцы спины, живота, бедер. Голова слегка приподнята, но откидывать ее назад не следует. Руки свободно двигаются по всей длине. Правильная походка должна быть пружинящей, легкой, а если вы будете ходить на прямых, почти не гнувшихся ногах, сотрясения позвоночного столба увеличатся. Чтобы облегчить работу позвоночника, коленных и голеностопных суставов, носите обувь на невысоком, широком каблуке.

**Учитесь отдыхать.** Спокойно полежав на спине, расслабив все мускулы, освободив свой мозг от сиюминутных мыслей, представив себе приятный пейзаж или посмотрев в небо, вы полностью освободитесь от напряжения, почувствуете себя обновленными, свежими и полными сил.

Другой полезный вид отдыха – сон, во время которого следует полностью расслабиться и полноценно отдохнуть. Хороший, крепкий сон должен быть заработан физической и умственной деятельностью. Как только вы начнете очищать свой организм голоданием, у вас повысится способность к расслаблению и вы получите полный отдых во время глубокого сна.

Умение расслабляться даже в самых трудных для человека ситуациях, умение сохранять внутреннее спокойствие при неприятностях на работе, конфликтах с окружающими, проблемах в семье сохранит ваши нервы и поможет выдерживать большое перенапряжение и переносить удары судьбы. В этом вам также будут способствовать медитация, дыхательные упражнения, йога, повторение положительно-заряженных настроев.

**Хорошая осанка** — основа здорового тела. Природой заложено стремление тела постоянно поддерживать правильную осанку. Но еще в детстве, погребенные под чрезмерной учебной нагрузкой, все мы проводили слишком много времени, сидя за письменным столом, и слабые мышцы спины не могли хорошо держать осанку. Если вы решили вернуть своей спине былую прямооту и стройность, необходимо постоянно следить за своей осанкой, находясь в любой позе: стоя, сидя, лежа и при ходьбе.

Какими же могут быть последствия неправильного положения позвоночника? При постоянном нарушении осанки, искривлении *в шейном отделе позвоночника* часто возникает шейный остеохондроз. Он проявляется болями в шее, усиливающимися при поворотах головы. Основными проблемами *грудного отдела позвоночника* являются сколиоз (искривление позвоночника) и кифоз (хроническая сутулость, искривление позвоночника с образованием выпуклости).

*Поясничный отдел* подвержен приступам радикулита, причем боль часто бывает настолько острой и сильной, что человек не может ни согнуться, ни разогнуться. Появление болей провоцируется переохлаждением, физическим перенапряжением.

*Копчик* также может стать причиной сильных болей. Наиболее частая причина межпозвоночного остеохондроза в пояснично-крестцовом отделе позвоночника – перелом или хроническая травма.

Необходимы постоянное внимание к своей осанке и оздоровительные упражнения. Выработайте привычку к хорошей осанке, следите за тем, чтобы постоянно ходить прямо, стоять прямо, сидеть прямо.

Чтобы определить, насколько ваша осанка близка к идеальной, встаньте перед зеркалом и мысленно проведите соединяющие линии между ушами, правым и левым плечевыми суставами, бедрами, коленями и лодыжками, а потом пересеките эти линии вертикальной прямой, проходящей через середину черепа. Этой вертикали и будет соответствовать ваша нормальная осанка. Посмотрите, будут ли образовываться прямые углы при ее пересечении с соединяющими линиями.

При правильной осанке ваш подбородок должен располагаться параллельно полу, плечи находятся на одинаковой высоте, грудная клетка немного поднята вверх, а живот слегка подтянут. В таком положении спина следует своим естественным изгибам, а все тело поддерживается суставами бедер и ног.

Если вы относитесь к числу людей с нарушением осанки, то принять правильное положение вам будет очень неудобно. Это происходит оттого, что ваши мышцы не привыкли к нужному положению и связки сильно напрягаются, пытаясь удержать тело в правильной позиции.

Выполняя специальные упражнения для растяжения позвоночника, вы сможете предотвратить процесс старения всего организма, ведь от состояния позвоночника зависят все жизненные процессы, нормальная работа органов, способность восстанавливать мягкие и костные ткани, кровь.

**Движение** — это жизнь. Только начав двигаться, выполнять упражнения, ходить пешком, вы запускаете механизм выздоровления. Конечно, поначалу ваши нетренированные мышцы будут болеть и просить о пощаде, но это скоро пройдет; первую пару недель вы можете выполнять упражнения довольно медленно. Не прерывайте ежедневных занятий, иначе потом все придется начинать заново. Ваша основная цель должна заключаться не в том, чтобы выздороветь немедленно, а в том, чтобы помешать возвращению прежнего болезненного состояния.

Однако во время голодания следует соблюдать разумность в движении. Физические упражнения опасны возрастанием аппетита. Во время голодания к упражнениям следует прибегать лишь в той мере, в какой они могут принести пользу проводящему голодание, и лучше делать их под наблюдением врача.

**Настрой на здоровье.** Человеческий мозг – самое сильное оружие против болезней. Когда больной человек постоянно твердит, что он никогда не поправится и ничто ему не поможет, это означает, что он сам себе подписал приговор. Только ваш разум способен контролировать состояние организма. Вы должны понимать, к чему ведет ваше сегодняшнее отношение к своему телу, к своему питанию. Негативные изменения происходят чаще всего незаметно,

постепенно, но, продолжая жить по неверной схеме, вы со временем превратитесь в слабого, преждевременно состарившегося человека. И момент этот наступит гораздо раньше, чем вы думаете.

Длительное нервное напряжение способно не только нанести вред сердечно-сосудистой системе, оно нарушает механизм деятельности пищеварительной системы, повышает кислотность внутренней среды организма и может привести к таким болезням, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Разум человека часто переполняется отрицательными и разрушительными мыслями, которые оказывают влияние на каждую клетку. Самыми сильными из них являются страх и его производные, беспокойство и депрессия, тревога, зависть, ревность, жадность, гнев, враждебность, обиды, мстительность и жалость к самому себе. Все это приводит к чрезмерному напряжению тела и мозга, потере энергии и психологического равновесия.

## Укрепление нервной силы

### Как проявляются расстройства нервной системы

Многие болезни возникают из-за нервного истощения, неблагоприятного воздействия стрессов. Для того чтобы этого не происходило, нужно укреплять нервную систему.

Каждый наш орган опутан не только мельчайшими кровеносными сосудами, но и нервными волокнами. Через них осуществляются связь и взаимодействие всех составляющих нашего организма. Миллионы нервных клеток позволяют нам адаптироваться к окружающей среде, реагировать на малейшие изменения в ней. Можно смело сказать, что нервная и жизненная энергия – это одно и то же.

Человек, обладающий сильной нервной системой, может преодолеть жизненные трудности, с успехом решать возникающие на его пути проблемы. Нервная сила обеспечивает здоровье и физическое, и душевное. От нее зависят жизнеспособность, выносливость, она дает резерв мощности, позволяющий достичь успеха в жизни.

Если ваша нервная система не в порядке, вы ощущаете это физически. Постоянная усталость, вялость, апатия, раннее старение и безразличие к радостям жизни – все это проявления нехватки нервной силы. Если вы любым способом расходуете больше нервной силы, чем ваш организм ее продуцирует, то естественным результатом будет нервное банкротство.

Никакие лекарства, никакие стимуляторы – кофе, чай, табак, энергетические напитки – не помогут. Подстегивая свою нервную систему искусственными средствами, не меняя при этом свой образ жизни, вы лишь еще больше истощаете ее.

Многие люди так привыкают к стимуляции, что ни одного дня не могут прожить без крепкого кофе или пачки выкуренных сигарет. В результате их нервная система оказывается в таком состоянии, что появляется хроническая бессонница, и тогда они обращаются к снотворным средствам. Это, в свою очередь, еще сильнее ухудшает ситуацию и еще больше ослабляет нервы. Человек живет в замкнутом круге, из которого не видит выхода.

По каким признакам можно определить, что нервная система нуждается в помощи? Основные сигналы опасности следующие:

**безразличие** – недостаток нервной силы выражается в потере честолюбия, желания достичь чего-то в жизни, делает человека ленивым умственно и физически; появляется готовность смириться с бедностью и неуспехом, отказаться от любых попыток изменить жизнь к лучшему; пропадают инициатива, энтузиазм в работе. Хочется, чтобы все оставалось так, как есть, лишь бы только никто вас не трогал;

**постоянные сомнения** во всем, что человек предпринимает, в искренности и дружелюбии других людей, даже друзей и близких. Появляется зависть к успехам других, оправдываются свои неудачи, чаще всего кознями недругов. Человек начинает несправедливо критиковать всех и вся – просто потому, что сам не верит в свои силы;

**нерешительность** в любых действиях, от самых простых до сложных, предпочтение быть подчиненным, винтиком, бездумно исполняющим приказы и команды других, отсутствие всякой личной инициативы, превращение в человека-робота;

**беспокойство и подверженность страхам** очень сильно истощают жизненные силы, состаривают человека зачастую быстрее, чем возраст. Малейшее препятствие приводит к стрессам, неадекватным ситуациям. Брэгг говорил, что беспокойство – это убийца, который разрушает ваше здоровье. Когда у человека достаточно нервной силы, он может объективно оценивать возникающие проблемы и находить верные решения. В противном случае постоян-

ные страхи, неразумное беспокойство по каждому поводу превращают жизнь человека в кошмар;

***особая осторожность во всем*** — везде видятся только негативные стороны, все кажется малоосуществимым. Человек понимает, что он не в силах справиться с возникающими проблемами, а значит, по его мнению, лучше просто не предпринимать никаких шагов. Лучше подождать более благоприятного стечения обстоятельств, собраться с силами. В принципе, подход верный, но когда он становится основным принципом жизни, и в реальности не предпринимается ничего, чтобы изменить ситуацию к лучшему, — тогда можно говорить о том, что произошло истощение нервной энергии и человеку просто не хватает смелости, чтобы что-то поменять. Неприятности запоминаются надолго, все видится в черном свете. Неуравновешенность, нервозность, плохое расположение духа, ухудшение кровообращения и пищеварения сопровождают сверхосторожность, являясь проявлениями нарушения равновесия нервной системы.



## Как восстановить нервную силу

У нашего организма изначально заложены большие способности к самовосстановлению, а значит, даже если вы предельно истощены, у вас есть все шансы снова стать энергичным, полным жизни человеком.

Каковы же конкретные шаги, которые нужно предпринять для созидания мощной нервной силы? Первый из них – это **медитация**. Ежедневно выделяйте время, когда ваш мозг можно ввести в состояние полного спокойствия. Не нужно изучать сложные техники, заучивать экзотические мантры. Просто сядьте в тихом месте в удобное кресло, спину держите прямо. Хорошо немного посмотреть на горящую свечу, это поможет сконцентрироваться, сосредоточив свое внимание на пламени свечи. Затем медленно и глубоко дышите, стараясь расслабить все свои мышцы. Мысленно говорите себе: «Я буду спокоен, беззаботен и счастлив сегодня. Я буду больше улыбаться. Я ни при каких обстоятельствах не разозлюсь на кого-либо, что бы он мне ни сделал или ни сказал...»

Формулируйте про себя цели вашей жизни – краткосрочные и долгосрочные. Каждая достойная, конструктивная цель, яркая, привлекательная идея вдохновляет, наполняет энергией нервную систему, улучшает жизнедеятельность всего организма. Вы заметите, что после медитации у вас появляется внутреннее радостное ощущение, ваши силы восстанавливаются, вы чувствуете себя отдохнувшим, умиротворенным. Достаточно посвящать каждый день полчаса медитации, и ваши нервные силы будут неуклонно возрастать.

Обязательное условие восстановления нервной системы – **хороший, полноценный сон**. Вы будете полны энергии в течение дня, если ваша ночь прошла спокойно, вы спали глубоким сном. Однако нужно правильно подготовиться к ночному отдыху. Как это сделать?

Нужно стараться не переутомляться в течение дня, и нельзя сразу после активной работы ложиться в постель. Дайте своему мозгу время подготовиться ко сну, предоставьте ему возможность немного расслабиться. И не перед телевизором, где мелькают картины насилия, сменяющиеся назойливой рекламой. Лучший способ – приятная беседа или легкое чтение.

Никогда не переедайте на ночь! Это очень важно – сон на полный желудок никогда не будет полноценным. Ужин должен быть легким, есть нужно не позднее чем за 3–4 часа до сна.

Если есть такая возможность, спите с открытым окном, чтобы приток свежего воздуха помогал расслабиться вашему телу и мозгу.

Постель должна быть удобной, что не значит – излишне мягкой. Подушка тоже не должна быть слишком пышной, в идеале – ортопедической, чтобы не происходило искривления шейного отдела позвоночника.

Не используйте снотворных средств, они лишь усугубляют ситуацию, к ним развивается привыкание. Можно выпить успокаивающий травяной чай, если вы чувствуете чрезмерное возбуждение.

Помните, что глубокий, освежающий, омолаживающий сон – это лучший способ сохранения здоровья.

Правильное, а значит **натуральное, питание** — еще одно важное условие укрепления нервной системы. Питаясь естественно, вы снабжаете свой организм всеми необходимыми полезными веществами (витаминами, минералами), которые помогают восстановить нервную силу.

Особенно важен для нервной системы **кальций**. Когда его не хватает, затрудняется передача нервных импульсов, растет нервное напряжение, люди становятся раздражительными, плаксивыми, вспыльчивыми без видимой причины.

Особенно важно достаточное поступление в организм кальция для детей и подростков. Его дефицит замечен сразу же: дети слишком возбуждены, их двигательная активность повы-

шена, дети буквально не могут ни минуты усидеть на месте; возникают навязчивые состояния (они кусают ногти, ковыряют в носу).

Поль Брэгг в своей практике часто наблюдал буквально перерождение людей после того, как они переходили к питанию натуральными продуктами с достаточным содержанием кальция – они становились доброжелательными, уверенными в себе. Богаты этим минералом следующие продукты: бобы, свекла, капуста, кресс водяной, миндаль, молочные продукты, сыры.

**Витамины группы В** также очень важны для нервной системы. Они способствуют стрессоустойчивости и помогают выдерживать сильные нервные нагрузки. Для восполнения дефицита витаминов группы В Брэгг рекомендовал, прежде всего, употреблять пивные дрожжи. Можно приготовить следующий *оздоровительный коктейль*: 3 стакана натурального апельсинового, грейпфрутового или томатного сока, одна столовая ложка пивных дрожжей, одна столовая ложка проросших зерен пшеницы, мед по вкусу, один яичный желток. Рассматривайте этот коктейль не как питье, а как отдельное блюдо. Можете выпивать его вместо второго завтрака или на обед, но только не перед сном – он придаст вам дополнительную энергию. Кроме того, богаты витаминами группы В зеленые овощи (шпинат, брокколи, белокочанная капуста), ботва репы, горчицы, а также апельсины, грейпфруты, бананы, авокадо, мускусная дыня. Мясо заменяйте арахисом, бобами, грибами – это не только источники белков растительного происхождения, они богаты витаминами группы В.

Здоровая нервная система невозможна без *физических упражнений*. Брэгг считал, что нет ничего лучше для укрепления нервов, чем ходьба в энергичном темпе на дистанции от 3 до 8 км. Она полезна в любом возрасте, и, если вы чувствуете, что такое расстояние для вас чрезмерно, начинайте с малого – 1,5–2 км; затем постепенно увеличивайте дистанцию. Энергичная ходьба заставит вашу кровь бежать по сосудам быстрее, нормализует ваше дыхание. Приятная усталость после прогулки поможет лучше спать и пробудит в вас здоровый аппетит. Помните – полезна именно ходьба, а не бег!

Ежедневные физические упражнения дисциплинируют, а значит, помогают стать более уравновешенными. Вы заметите, как станете спокойнее относиться к проблемам, которые раньше приводили к эмоциональным взрывам. Жизненная энергия наполнит все ваше тело, нервы станут крепче, устойчивость к недугам повысится.

*Правильное дыхание* – еще одно условие укрепления нервной системы. Как известно, есть два способа дыхания. *Грудное дыхание* – естественный способ дыхания человека при физических усилиях. При нем работает грудная клетка, которая во время вдоха расширяется, а во время выдоха сжимается. *Диафрагмальное (брюшное) дыхание* проявляется в основном в спокойном состоянии. По сравнению с грудным дыханием оно обеспечивает более полное насыщение крови кислородом, выполняет самомассаж и улучшает работу органов брюшной полости, улучшает перистальтику кишечника, успокаивающе действует на нервы.

Уделив внимание упражнениям по диафрагмальному дыханию, вы немало поспособствуете восстановлению здоровья. Начинать тренировки лучше лежа – так дышать легче, а потом уже постепенно введите в привычку дышать животом, сидя и стоя. Конечно, сначала придется сознательно контролировать диафрагмальное дыхание, но постепенно вы достигнете автоматизма. Медленное диафрагмальное дыхание продлевает жизнь. Дышите правильно и живите долго.

Хорошо укрепляют нервы *водные процедуры*. С их помощью вы очищаете поры кожи, а значит, большее количество вредных токсинов будет выводиться из организма. Кроме того, когда вы принимаете душ, происходит стимуляция нервных окончаний на коже, в зависимости от температуры воды душ может быть как стимулирующим, так и успокаивающим средством. Холодная вода – прекрасный способ укрепления нервной системы, поэтому приучайте себя к ежедневным холодным обливаниям. Вечером же, перед сном, лучше подойдут успокаивающие

теплые душ или ванна. Обязательно включите в свою жизнь плавание – лучшее из физических упражнений.

В вашей жизни должно находиться место и *напряжению*, и *расслаблению*. Они должны чередоваться, и тогда происходит укрепление, тренировка нервной системы. Ведь пульсация – естественное состояние для нашего организма, и, подобно сердцу, нервная система должна иметь свои ритмы напряжения и расслабления.

И наконец, *позитивный настрой* – великое лекарство. Сохраняйте чувство юмора, не забывайте о друзьях, старайтесь увидеть мир во всем его многообразии, созерцайте прекрасное.

Современный мир жесток, но он же предлагает огромные возможности для того, чтобы получать положительные эмоции. Наслаждайтесь жизнью, и тогда ваша нервная сила будет укрепляться день ото дня.

## Душевная гармония и здоровье

Хорошо говорить о равновесии в душе, но как можно реально достичь гармонии? Поль Брэгг дает несколько важных советов, следуя которым вы приобретете внутреннюю силу, восстановите жизненную энергию.

***Живите активно, каждый день занимайтесь творчеством.*** Когда человек занят, у него не остается времени для печали. Не убивайте время, не тяните его – наслаждайтесь каждой минутой, заполняйте ее радостью, посвящайте свое время самообразованию, интересному хобби, встречам с приятными людьми.

• ***Смотрите в будущее, а не заикливайтесь на прошлом.*** Умейте строить планы и старайтесь выполнять их. В вашей жизни нет ничего невозможного! Сосредоточьтесь на будущем, представьте то, чего вы хотели бы достичь, – и ваши планы осуществляются. Служите своим целям ежедневно и преданно, проявляйте волю к победе – именно воля определит вашу судьбу.

***Избегайте отрицательных эмоций.*** Постарайтесь избавиться от страха, беспокойства, зависти, ревности, жадности, враждебности, мнительности, жалости к самому себе. Эти чувства отравляют душу, разрушают личность, ухудшают физическое здоровье.

***Не будьте подозрительными.*** Не нужно видеть кругом зло, ведь если ежедневно настраиваться на плохое, оно случится. Вы не только портите свои отношения с окружающими, но и подрываете свое здоровье.

***Не тревожьтесь.*** В любой ситуации сохраняйте здравый смысл, рассудительность, стремитесь вытеснить из сознания чувство тревоги, поскольку оно ни в чем вам не поможет.

***Избегайте споров там, где они не нужны.*** Если вы не способны вести дискуссию, даже дружескую, без повышенного нервного возбуждения, лучше не спорьте. Самое вредное – это вести споры во время еды. Прервать спор можно с помощью такой фразы: «Да, возможно, вы правы. Но сейчас я не буду спорить с вами».

***Не ругайтесь,*** избегайте бранных слов. Помните, что слова, как и мысли, обладают великой силой и, произнося ругательства, вы разрушаете, прежде всего, свое здоровье. Если же кто-то бранится на вас, проигнорируйте его – поверьте, вы не только сохраните достоинство, но и спасете свою нервную систему.

***Умейте хранить молчание.*** Ш. Монтескье сказал: «Чем меньше люди думают, тем больше они говорят». Пустые разговоры – трата драгоценной нервной энергии.

***Верьте в силу позитивного мышления.*** Пусть ваши мысли станут вашими лучшими друзьями. Будьте оптимистами при любых обстоятельствах. Оптимист всегда добивается успеха, пессимист – никогда.

***Умейте ставить перед собой реальные цели.*** Не нужно брать на себя больше обязательств, чем вы способны выполнить. Перенапрягаясь, вы истощаете себя. Лучше сделать одно дело очень хорошо, чем испортить несколько дел сразу.

***Контролируйте свой темперамент.*** Пока темперамент находится под контролем, он является движущей силой в достижении достойных целей. В противном случае он может разрушительно воздействовать на самого человека и окружающих его людей. Как только вы замечаете, что впадаете в гнев, внушайте себе: «Я хладнокровный, сильный и никогда не сержусь. Мне следует подумать, прежде чем что-либо сказать. Я уравновешен. Я – хозяин своих эмоций». Вместо того чтобы злиться, займитесь какой-либо физической работой, требующей энергии, или просто выйдите на прогулку. Направьте вашу нервную энергию так, чтобы она никому не нанесла вреда, ни вам, ни окружающим.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.